

Obsah

Úvod	7
------------	---

PŘEDKRMY

Papriky plněné přírodním sýrem ...	9
Salát z avokáda a rajčat	10
Pečená rajčata s drobenkou	10
Plněné okurky	11
Obálky s vejcem	11
Krevetový salát	12
Salát s tuňákem	12

POMAZÁNKY

Sardinková	13
Lososová	13
Pomazánka s přírodním sýrem ...	14
Pomazánka z bryndzy	14
Pomazánka z drůbežích jater ...	14
Sýrová pomazánka s česnekem ...	15
Sýrová pomazánka s jablkem ...	15

POLÉVKY

Mrkvová polévka	16
Polévka z paprik	16
Ředkvičková polévka	17
Špenátová polévka	17
Polévka z fazolových lusků	18
Hrášková polévka	18
Květáková polévka	19
Polévka z ledového salátu	19
Polévka z cukety a čerstvého zázvoru	20

STUDENÉ POLÉVKY

Studená okurková polévka	21
Studená polévka z červené řepy ..	22
Studená polévka z rajčat	22

STUDENÉ OMÁČKY

Zelená omáčka z bazalky a piniových jader (pesto)	23
Studená omáčka z rajčat	24
Česneková majonéza – aioli	24
Omáčka z černých oliv – tapenada	25
Bylinkové máslo	25

SALÁTY

Celerový salát s ořechy	26
Fenyklový salát se zeleným jablkem	27
Alžírský salát	27
Marocký salát	28
Libanonský salát	29
Řecký salát s ovčím sýrem	29
Normandský salát	30
Špenátový salát	30
Salát ze sójových klíčků	31
Italský salát	32
Čekankový salát	32
Salát z kuskusu	33

BRAMBORY

Placka z vařených brambor	34
Placka ze syrových brambor	34
Dušené brambory	35

KAŠE

Cibulová kaše	36
Hrášková kaše	36
Kaše z kukuřičné mouky – polenta	37

NOKY

Římské noky	38
Noky z jogurtu	39
Italské noky se sýrem	39
Halušky	40

RÝŽE

Rizoto se šafránem	41
Kreolská rýže – jambalaya	42
Pilaf	43
Paella	43
Jednoduché japonské suši	44
Čínská opékaná rýže s vejci	45

ZELENINA

<i>Vařená zelenina</i>	46
<i>Dušená zelenina</i>	46
<i>Artyčok</i>	47
Artyčoky plněné přírodním sýrem	47
<i>Brokolice</i>	48
Brokolice s černými olivami	48
<i>Brukev neboli kedlubna</i>	49
Vařené brukve s máslem a strouhankou.	49
<i>Celer</i>	50
Pečený řapíkatý celer	50
Dušený celer na slanině	50
<i>Cibule</i>	51
Opečené jarní cibulky s petrželkou	51
<i>Cuketa</i>	52
Zapečené cukety	52
<i>Čekanka</i>	53
Čekanka na pánvi	53
<i>Fazolové lusky</i>	54
Dušené fazolky	54
<i>Fenykl</i>	54
Dušený fenýkl	55
<i>Hrášek</i>	55
Dušený hrášek s opečenou vekou	55

<i>Chřest</i>	56
---------------	----

Vařený zelený chřest s hoblinkami parmazánu	56
<i>Květák</i>	57
Vařený květák s majonézovou omáčkou	57
<i>Mrkev</i>	58
Karotka à la Vichy	58
<i>Kapusta</i>	58
Kapusta s ořechy	58
<i>Lilek</i>	59
Smažený lilek	59
<i>Paprika</i>	60
Plněné papriky	60
<i>Pastinák</i>	61
Pastinák pečený v troubě	61
<i>Rajčata</i>	62
Zapečená rajčata s česnekem	62
<i>Špenát</i>	63
Špenát s piniovými oříšky	63
<i>Zelí</i>	64
Dušené zelí s rozinkami	64

TĚSTOVINY

Špagety s máslem a strouhaným parmazánem	65
Širší nudle s houbami	66
Špagety po uhlířsku (alla carbonara)	66
Makarony po sicilsku (s kapustičkami)	67
Makarony po neapolsku	67
Špagety s olejem a česnekem	68
Mušličky s hráškem	68
Užší nudle s oříšky	69
Taštičky plněné sýrem s brokolicí	69
Špagety s mušlemi	70
Spirálky s tuňákem	70
Smaženka (frittata)	71

MASO

Hovězí maso

Roštěnky s barevným pepřem	73
Hovězí řízky na hořčici	74
Rostbíf s křenovou omáčkou	74
Vařené hovězí	75

Vařené maso

Vepřová játra na šalvěji	75
Dušená šunka v těstíčku	76
Vepřová kotleta	76

Obalené medailonky

z vepřové panenky	77
Čínské vepřové maso s mandlemi .	77

Telecí maso

Telecí medailonky	78
-----------------------------	----

Drůbež

Kuřecí na kari	78
Kuřecí kostky na špejli	79
Kuře s fazolkami	79
Kuře s rajčaty	80
Pečená drůbeží játra	80

Jehněčí

Jehněčí kotletky	81
----------------------------	----

Králík

Králík na hořčici	81
-----------------------------	----

RYBY

Pstruh pečený v pergamenu	82
Štika pečená v troubě	83
Vařený pstruh nebo lín	83
Pangasius s tymiánem	84
Uzená makrela nebo sled'	84
Tuňák na bílém víně	85
Šproty zapečené s bramborovou kaší	85
Zapečená treska	86

MLETÁ MASA

Hovězí karbanátek	87
Čevapčiči	88
Italské karbanátky	88
Pastýřská paštika	89
Rybí karbanátky	89
Placičky s bulgurem	90
Nočky z telecího masa	90
Haše z pečeného masa	91

MOUČNÍKY

Pečené moučníky

Zapečená bílková pěna s jahodami	92
Piškotové těsto	93
Pečená plněná jablka	93
Řezy z listového těsta s dušenými mirabelkami	94
Pečené švestky	95
Grilovaný ananas	95
Grilované broskve	96
Grilovaná hruška	96

Nepečené moučníky

Moučník z čerstvých jahod	97
Piškoty prokládané višněmi a jogurtem	97
Placičky z jedlých kaštanů	98
Mandlový krém s granátovým jablkem	98

Čokoládové kopečky

se sušenými švestkami	99
Kávová pěna	99

Slané koláče

Koláč z rajčat, cukety a lilku . . .	100
Bílá pizza s rukolou	100
Obrácený koláč s rajčaty	101

Obložené pečivo

Sendvič s pečeným vepřovým masem	102
---	-----

Toasty s rajčaty	103	Omeleta se špenátem	107
Toasty osmažené ve vejcích	103	Omeleta s rajčaty	108
Slaný loupák s přírodním sýrem		Vejce pečená v troubě	108

a tresčími játry

104

Plněný arabský chléb

104

VEJCE

Omeleta se žampiony

106

Omeleta se sýrem

106

Vejce s hráškem

107

NÁPOJE

Kokosový koktejl

109

Smootie

109

Okurkové lassi

110

Broskve s vínem

110